

EVENT NEWS!

「元気で100歳クラブ」市民公開講座2015

「元気で100歳クラブ」は、世のすべての人が元気で100歳を迎えてもらえるようにという思いを持って、専門家の集まりで一般の方々に向けてセミナーや講習を行っています。事務局である当店でウォークラリーや「笑って健康」「お化粧で元氣」など小さなセミナーをこれまで開催してきました。2005年から毎年秋に、テーマや講師を変えて市民公開講座を開催しています。

今年のテーマは「怖い足の病氣を知ろう！」元気に歩き続けるためのコツです。外反母趾をはじめさまざまな足の病氣についての話を、血管外科の専門医がわかりやすくお話しします。家でできる足の健康体操ワークショップも開催。足に興味のある方、足のトラブルでお悩みの方はぜひご参加ください。



●講演「怖い足の病氣を知ろう!～元気に歩き続けるためのコツ～」

講師：竹内一馬氏(社会医療法人喜悦会 那珂川病院 血管外科部長)
NPO法人足もと健康サポートねっと代表、
日本循環器学会認定循環器専門医、日本外科学会専門医、医学博士



●ワークショップ「元気に歩き続けるためのエクササイズ&ストレッチ!」

講師：荒田淳平(株式会社FitnessGuide代表)
フィットネスサロンFG主宰。日本Gボール協会インストラクター、
日本体育施設協会トレーニング指導士。自治体介護予防事業の参画、
転倒予防教室など指導実績多数



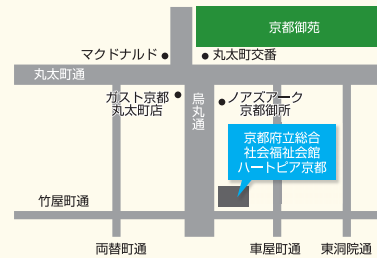
●測定会&セミナー(希望者に整理券当日配布)

足型測定会：定員40名
測定器を用い、足長、足幅、外反母趾角度などを計測しプリント
外反母趾テーピングセミナー：定員25名
自宅で行える外反母趾テーピングの手順をわかりやすく説明

怖い足の病氣を知ろう!

「元気に歩き続けるためのコツ」

日時	11月23日(月・祝)
講演	13:00～14:30(受付12:30～)
ワークショップ	14:40～15:10
足の測定会&外反母趾テーピングセミナー	15:20～16:50
定員	参加費
200名	500円
場所	
京都府立総合社会福祉会館 ハートピア京都 大会議室 京都市中京区竹屋町烏丸東清水町375	



※申し込み・お問い合わせは
フットクリエイト内「元気で100歳クラブ事務局」まで
TEL 075-365-3748 FAX 075-365-3751
E-mail 1192@footcreate.com



New item introduction

ヨネックスの新作 LC76 17,000円(税抜き)。軽くてクッション性に優れ、履き心地抜群のショートブーツ。靴ひもの穴の赤色がワンポイント。どんな服装にも合い、長シーズン履ける

「外反母趾でウォノメが得意なので、底の厚い靴ばかり履いています」と話すカフエ「小さな花」の店主・円城順子さん。踵の高い靴は足が痛むそうです。フットスキャナーで足型をとり、スタッフの櫻井一男さんのカウンセリングを受けました。

「甲高で縦アーチが高いため、足のクッションがうまく働いていません。また、横アーチは低く、それがウォノメの原因とも足指がしっかり動かないように、先の丸い靴を履き、足先に指1本分の余裕を。靴の中で足が前に滑り込んでしまわないように、ベルトやひもで縛って前のすき間を確保しましょう。」

さらに今回は、新しく導入された姿勢測定器で立ち姿勢と筋肉も測定し、「立ち姿勢は概ね問題ないですね」と説明。今後は、足の計測に加え、姿勢測定も実施し、靴やインソールだけでなく、個々に応じた体操やストレッチの指導など、よりトータルな提案を予定しているそうです。

今回のお客さま

